

# **Catàleg d'accions “Canviem-ho”**

**Servei d'Atenció  
a Homes per  
a la promoció  
de relacions no  
violentes**



# Presentació

“Canviem-ho” és el **projecte** de sensibilització i prevenció de les violències masclistes que impulsa el **Servei d’Atenció a Homes** de l’Ajuntament de Barcelona. La finalitat del projecte és promoure el compromís personal i social dels “homes” en la construcció d’una societat més justa i equitativa per a tothom.

Les accions que presentem en aquest document volen incidir en models relacionals més respectuosos, saludables i positius, i treballar en temàtiques com: **les masculinitats, les relacions afectivosexuals, la corresponsabilització familiar o el valor de les cures com a eixos fonamentals per a la vida.**

A **continuació**, en aquest catàleg hi trobareu **tallers, xerrades i monogràfics** que s’adrecen a la ciutadania, especialment a la població masculina. També espais de **formació i assessorament** per a professionals de serveis i entitats que vulguin enriquir les seves intervencions amb homes. A més, disposem d’un conjunt d’**activitats i recursos en línia** per abordar aquestes temàtiques.

# Estructura del catàleg

Els eixos temàtics són comuns i les activitats s'adapten en funció del perfil de les persones destinatàries i la realitat dels serveis. Les accions s'organitzen en funció de si són dirigides a la ciutadania i a professionals o si són accions específiques per a professionals. Totes les activitats són gratuïtes.

EIXOS TEMÀTICS	
MASCULINITAT(S) VIOLÈNCIES MASCLISTES RELACIONS AFECTIVOSEXUALS CORRESPONSABILITZACIÓ PATERNITATS	
A CIUTADANIA I PROFESSIONALS	B ESPECÍFIQUES PER A PROFESSIONALS
<b>Tipus d'activitats:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• XERRADES PARTICIPATIVES</li><li>• TALLERS</li><li>• MONOGRÀFICS</li><li>• VIDEOFÒRUM</li><li>• TEATRE</li></ul>	<b>Tipus d'activitats:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• FORMACIONS</li><li>• ASSESSORAMENTS</li><li>• RECURSOS EN LÍNIA</li></ul>

**A.**


**Accions  
per a la  
ciutadania  
i per a  
professionals**

## A.1 Masculinitat(s)

Una anàlisi crítica dels models de masculinitat dominant permet reflexionar sobre els límits i prejudicis que aquest model ens imposa i com condiciona diversos aspectes de la vida dels homes, com ara la salut, les relacions afectives, les emocions, la sexualitat, el món laboral o les cures, entre altres.

Continguts generals:

- Identitats masculines
- Rols i estereotips de gènere
- Manaments de gènere i agents de socialització
- Conseqüències de les masculinitats hegemòniques
- Masculinitats alternatives


Títol	Format	Continguts específics
1. “Masculinitat i patriarcat: vies de transformació personal i col·lectiva”	Xerrades participatives. Temps aproximat d’1,5 hores. Torn obert de preguntes.	Anàlisi crítica del patriarcat a través de relats biogràfics i de les entitats d’homes que treballen per l’equitat de gènere.
2. “Masculinitats en moviment: ampliant i enriquint la identitat masculina”	Tallers. Activitats grupals. Temps aproximat: 6 hores. Dinàmiques.	S’analitza l’origen dels manaments de gènere i s’indaguen els agents de socialització de la masculinitat que els transmeten.
3. “De les arrels neixen les ales: una anàlisi dels nostres referents masculins”	Monogràfics. Diverses sessions amb una durada de 8 a 14 hores. Metodologies vivencials.	Realització d’autobiografies de masculinitat per (re)descobrir com la masculinitat s’estructura en el context dels sistemes familiars.
4. “De nen a adult: els joves construïm la masculinitat a la nostra manera” 	Tallers dirigits a joves de 13 a 16 anys. Activitats grupals amb un temps mínim de 4 hores. Dinàmiques vivencials.	Revisió dels models de masculinitat apresos, així com les seves conseqüències en les relacions, la sexualitat, la valoració de l’èxit i el fracàs, les emocions i la violència.

## A.2 Violències masclistes

Un treball reflexiu sobre el poder i els privilegis, la identificació i la detecció de les relacions abusives o violentes i les causes i conseqüències de la violència masclista per construir formes d'actuar més conscients, saludables, respectuoses i igualitàries allunyades de l'abús i la violència.

Continguts generals:

- Detecció i identificació de les violències
- Tipus i àmbits. Context social i cultural
- Micromasclismes
- Causes i conseqüències de les violències
- Experiències internes associades
- Eines i recursos per actuar de manera no violenta



Títol	Format	Continguts específics
1. “Homes transcendent la violència”	Taller i activitats grupals amb un temps mínim de 6 hores. Dinàmiques vivencials.	Apropar la perspectiva de gènere per aprofundir en les violències masclistes i facilitar eines pràctiques de relació allunyades de la violència.
2. “Facilitació de gestió de conflictes en clau de gènere”	Monogràfics. Diverses sessions amb una durada de 8 a 14 hores. Metodologies vivencials.	Anàlisi en clau de gènere per abordar la gestió de conflictes en les relacions de parella per a la prevenció de la violència masclista.
3. “Abaixant les armes: nois que no es rendeixen a la violència” 	Tallers dirigits a joves de 14 a 16 anys. Activitats grupals amb un temps mínim de 4 hores. Dinàmiques vivencials.	Explorarem les diferents violències presents en la vida dels joves per treballar eines d'assertivitat i autoconeixement que ens permetin abordar-les emocionalment i relacionals saludables i respectuosos.
4. Aproximació al feminisme	Monogràfics. Diverses sessions amb una durada de 8 a 14 hores. Metodologies vivencials.	Què és el patriarcat? Història dels feminismes Poder i privilegis Violències Relació dels homes amb els feminismes. Reaccions, estereotips i resistències davant els feminismes

## A.3 Relacions afectivosexuals

A partir dels models de vinculació afectiva basats en el mite de l'amor romàntic i els estereotips de gènere, qüestionem la sexualitat masculina normativitzada per potenciar relacions afectives de respecte i (re)coneixement mutu entre iguals.

Continguts generals:

- Mites de l'amor romàntic i estereotips de gènere
- Eines de comunicació interpersonal
- La sexualitat
- Models de dominació, control i possessió
- Micromasclismes
- La cura de l'altre i d'un mateix

Títol	Format	Continguts específics
1. "El terreny afectiu: posant consciència a les nostres relacions"	Xerrades participatives. Temps aproximat d'1,5 hores. Torn obert de preguntes.	Tractem l'ideal d'amor i com s'articulen els mites i les expectatives a l'entorn d'aquest constructe social.
2. "Les relacions afectives: un espai de creixement"	Taller i activitats grupals amb un temps mínim de 6 hores. Dinàmiques vivencials.	Explorem de manera vivencial el significat de l'amor analitzant els mites romàntics i els estereotips en les nostres relacions.
3. "La sexualitat en els homes: ampliant horitzons"	Taller i activitats grupals amb un temps mínim de 6 hores. Dinàmiques vivencials.	La sexualitat dels homes es construeix socialment. En aquest taller abordem els mites de la sexualitat masculina a través de la construcció del gènere.
4. "Estima i cuidar-se un mateix" 	Tallers dirigits a joves de 14 a 16 anys. Activitats grupals amb un temps mínim de 4 hores. Dinàmiques vivencials.	Explorarem el significat de l'amor, els micromasclismes i els models de dominació, control i possessió en les relacions dels joves.
5. "Quan la sexualitat masculina es desperta: algunes claus per a una sexualitat plena, plaent i respectuosa amb l'altre o l'altra i amb un mateix" 	Tallers dirigits a joves de 14 a 16 anys. Activitats grupals amb un temps mínim de 4 hores. Dinàmiques vivencials.	Els mites sobre la sexualitat masculina, l'orientació sexual, el plaer, els límits, les pors, les preocupacions, les necessitats i el respecte en els joves.



## A.4 Corresponsabilització, les cures i autocures

Superar la naturalització de la divisió sexual de treball en què els rols de gènere tradicionals de pare/marit proveïdor i mare/esposa que té cura, significa avançar en el reconeixement de la centralitat d'aquests processos com a indispensables per a la vida.

Continguts generals:

- La cura com a eix indispensable per a la vida
- La responsabilització familiar dels homes en les cures
- Gestió emocional
- La necessitat de ser cuidat i de cuidar

Títol	Format	Continguts específics
1. “Masculinitat i món emocional: bons companys de viatge”	Xerrades participatives. Temps aproximat d'1,5 hores. Torn obert de preguntes.	Abordatge dels manaments de gènere, el concepte de vulnerabilitat en els homes, com viuen la seva pròpia intimitat i quina gestió emocional en fan.
2. “Homes que tenen cura d'altres i de si mateixos”	Xerrades participatives. Temps aproximat d'1,5 hores. Torn obert de preguntes.	Salut física, psíquica i emocional. Conductes de risc i les seves conseqüències.
3. “Les emocions, companyes de viatge”	Monogràfics. Diverses sessions amb una durada de 8 a 14 hores. Metodologies vivencials.	Eines de gestió i expressió de les emocions.
4. “Corresponsabilitat: apropiant-nos de la llar”	Monogràfics. Diverses sessions amb una durada de 8 a 14 hores. Metodologies vivencials.	Què entenem per cura. Reptes de la conciliació del temps laboral i de cures en els homes. Gestió d'eines per a la planificació i corresponsabilització de la llar.
5. “L'afecte entre nois: superant les pors” 	Tallers dirigits a joves de 14 a 16 anys. Activitats grupals amb un temps mínim de 4 hores. Dinàmiques vivencials.	L'afecte entre nois. Homofòbia social i els seus efectes en la construcció de vincles significatius.
6. “Ser noi i no morir en l'intent: de la masculinitat de risc a la riquesa de la masculinitat” 	Tallers dirigits a joves de 14 a 16 anys. Activitats grupals amb un temps mínim de 4 hores. Dinàmiques vivencials.	La cura del propi cos: salut física, psíquica i emocional. Conductes de risc i les seves conseqüències.

## A.5 Paternitats

Són accions que se centren en el treball en les habilitats parentals i les pràctiques de cura dels fills i les filles i esdevenen una oportunitat per reflexionar al voltant dels models i els rols de la paternitat, per facilitar la construcció de models de paternitat actius, presents, afectius i responsables.

Continguts generals:

- Models tradicionals de paternitat. Context social i cultural actual
- Tipus de paternitats. Implicació i vinculació
- Presència, participació i disponibilitat
- Acompanyament afectiu i emocional de les criatures
- Reptes i dificultats de ser pare

Títol	Format	Continguts específics
1. <b>Paternitat conscient: els reptes de ser pare avui dia</b>	Xerrades participatives. Temps aproximat d'1,5 hores. Torn obert de preguntes.	Anàlisi dels models de paternitat.
2. <b>“Grup d’homes per una paternitat activa, responsable i conscient”</b>	Monogràfics. Diverses sessions amb una durada de 8 a 14 hores. Metodologies vivencials.	Vivències de la paternitat amb relació a models de masculinitat. Embaràs i procés de gestació. La relació amb la parella o família. Corresponsabilitat en la criança.

### Activitats transversals:

Activitats que ens permeten l'abordatge dels eixos temàtics mitjançant metodologies de treball basades en les arts escèniques i els audiovisuals per tal de generar processos de reflexió.



#### “Teatre dels i les Oprimides”

Tallers de procés mitjançant les arts escèniques.

De 8 a 10 sessions.

A través del llenguatge teatral, explorarem, reflexionarem per transformar realitats injustes i de desigualtat en què estan immerses les persones.



#### “Videofòrums”

Sessions grupals amb audiovisuals.

Contingut específic a partir de la pel·lícula que s'ha vist.

# B.

**Accions  
específiques  
per a  
professionals**

## B.1 Formacions

Són cursos formatius per aprofundir en els eixos temàtics de masculinitats, violències masclistes, relacions afectivosexuals, corresponsabilització i cures o parentalitats.

Els cursos poden ser de caràcter generalista o específics en relació a la intervenció que realitza.

Títol	Format	Continguts específics
<b>1. Formació introductòria: la intervenció en homes des d'una perspectiva de gènere integral: vies per a la transformació social i personal</b>	Sessions amb una durada mínim aproximat de 10 hores.	Les diferents temàtiques del projecte. Marc conceptual bàsic. Eines i recursos per a la intervenció.
<b>2. La prevenció de la violència masclista amb joves: una aproximació teoricopràctica del seu abordatge des de l'acció comunitària</b>	Sessions amb una durada mínim aproximat de 10 hores.	Prevenció de la violència masclista en joves. Promoció de relacions afectivosexuals plenes, saludables, positives. Estratègies específiques per abordar la temàtica amb nois. Eines i recursos per a la capacitat dels i les professionals en la realització d'accions.
<b>3. L'abordatge de la violència masclista amb homes: detecció, primera atenció i derivació</b>	Sessions amb una durada mínim aproximat de 10 hores.	Eines i estratègies per millorar la detecció i l'abordatge de la violència masclista. Marc conceptual per incorporar la perspectiva de gènere en la intervenció amb homes. Detecció, primera atenció i derivació a altres recursos.
<b>4. Les paternitats actives, responsables i conscients: eines per l'acompanyament dels homes en l'exercici de les paternitats</b>	Sessions amb una durada mínim aproximat de 10 hores.	Anàlisi de la situació actual de les paternitats. Continguts teòrics per promocionar paternitats actives, responsables i conscients.

## B.2 Assessoraments

Els assessoraments són accions en què s'ofereixen eines i recursos per abordar i tractar les situacions de violència masclista. També són espais de treball per a la difusió i informació sobre el dispositiu d'atenció en situacions de violència masclista de la ciutat de Barcelona.

## B.3 Recursos en línia sobre masculinitat(s)

El recurs pedagògic està dividit en cinc blocs temàtics diferenciats que es poden utilitzar de manera independent els uns dels altres, però que en conjunt formen una intervenció completa pel que fa a masculinitat(s).

Cada bloc temàtic està format per un marc teòric i unes activitats associades amb la corresponent fitxa metodològica. Totes les activitats disposen de la informació necessària per ser desenvolupades i dinamitzades amb els suports i els materials que ofereix el recurs.

Els recursos estan disponibles a [barcelona.cat/dones](http://barcelona.cat/dones) o [barcelona.cat/canviem-ho](http://barcelona.cat/canviem-ho)

Destinataris	Eixos de treball	Metodologia
<b>1. Adolescents i joves de 12 a 17 anys en centres d'educació formal, no formal, centres de menors, centres de salut, centres esportius, entre altres.</b>	Els homes, el gènere i la construcció de la masculinitat. La cura d'un mateix: homes, gènere i salut. Relacions afectives, amor romàntic i sexualitat. La cura de les	Les activitats plantejades tracten temes biogràfics i experiències vitals del participants, per això es recomana que siguin facilitades per persones que se sentin còmodes amb el tema i que tinguin experiència en el treball grupal.
<b>2. Homes de més de 18 anys en àmbits com els serveis socials, serveis de salut o serveis penitenciaris.</b>	altres persones: corresponsabilitat i paternitat. L'aprenentatge de la violència: poder i patriarcat.	Les activitats disposen d'una fitxa guia de desenvolupament de la dinàmica i materials de suport.

**“Canviem-ho”**

Homes per  
l'equitat de  
gènere

# Per a més informació i inscripcions

Escriviu-nos un correu electrònic a  
**canviem-ho@bcn.cat**  
o truqueu-nos al telèfon **933 491 610**

**[barcelona.cat/canviem-ho](http://barcelona.cat/canviem-ho)**